

平成30年9月

大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
監督 増子良太



○ H30年度 活動報告新聞 (第5号)

本校野球部HPをご覧くださいましてありがとうございます。

今回は、オフシーズンに入りました日々の練習風景をまとめてみました。日常練習の雰囲気を感じていただければ幸いです。是非最後までご覧ください！

1、ある日の練習(9/16)

この日は顧問が出張のため、練習はオフになりました。しかし、高い目標に向かっていている選手たちに、この日をただの休養日として使ってほしくはありませんでした。そこで、現在チームで掲げている『応援される野球部』にしていくために、そのチームの一員として相応しい1年後の自分をイメージしてもらうことにしました。なぜこのようなことを行ったかという、そうした未来の自分を明確にイメージすることによって、応援されるチームの一員になるために必要な行動に前向きにかつ自主的に取り組ませていくためです。こうした将来へのイメージを明確にすることで、応援されていくための行動が「やらされている」「しなければならない」というマイナスの感覚から、「やっていく」「やってやる」といったプラスの感覚でワクワクしながら行動できるようになると思っています。

今後も学校生活やドミトリでの生活を『応援される野球部』の一員として過ごし、学校や地域などから本気で応援される、大会での良い結果を本気で喜んでもらえる野球部になるよう指導していきます。



2、ある日の練習(9/17)

この日は天候にも恵まれ、グラウンドで練習をすることができました。ただ、夏のような暑さ…。久しぶりに太陽の日差しを浴びての練習だったので、バテているように見える1年生の選手もいました。2年生も辛そうではありませんでしたが、よく声を出して良い雰囲気を作ろうとしているあたりは、さすが2年生だなと感じた部分であります。しかし、欲を言えば、毎回同じ人が声を出してそれに他の人が乗っかるというような状況だったのが気がかり…。『誰かがやらないといけないことは自分がやる!』という言葉を念頭に、全員が『自分がやってやる!』と自主的かつ積極的に雰囲気作りに貢献ができると、辛い練習ももっと楽しんで練習できるような気がします。これからの成長に期待ですね!

【練習の様子】

→こちらの写真は、ドラウタビリティというトレーニングの中のクロス(十字のブーメランのようなもの)を使った心肺機能や敏捷性の向上などを目的に取り組んでいます。両足ジャンプで左右や前後に跳んだり、ケンケンで時計回りに跳んだり様々な動きの中で自分の体を巧みに使う練習にもなります。また、笛の合図で左右のジャンプから前後のジャンプにするなどして、情報を正しく処理する脳のトレーニングも兼ねています。まだ始めたばかりの練習なので、選手たちは慣れない様子で悪戦苦闘しています。



←↓こちらの写真は、サーキットトレーニングときの様子です。今日はサーキットトレーニングとして行いましたが、普段は「連続ティ→トレーニング(30秒全力)→連続素振り」をセットとして行っています。10種類以上のメニューをやることもあります。



今後もHPを更新してまいりますので、定期的にご覧いただければ幸いです。

大島海洋国際高校野球部を宜しくお願い致します!